За здаровы лад жыцця

№ 3

Кастрычнік 2000г.

ГРАМАДСКА-АСВЕТНІЦКАЯ ГАЗЕТА ВІЦЕБШЧЫНЫ

Прачніцесь, людзі, плачуць дзеці...

У краіне пачынаецца барацьба з п'янствам

У Беларусі зацверджана дзяржаўная антыалкагольная праграма. Яна пачне дзейнічаць з 1 студзеня наступнага года.

Над гэтай праграмай Міністэрства аховы здароўя працавала два гады. Чыноўнікі спадзяюцца, што прадпісаныя імі меры змогуць знізіць схільнасць беларускіх мужчын і жанчын да «горкай вадзіцы».

У наступным годзе плануецца скараціць памеры вытворчасці моцных спіртавых напояў. Затое на паліцы нашых магазінаў паступіць больш піва, віна і іншых слабаалкагольных напояў. Гэта, па думцы чыноўнікаў, можа вырашыць праблему, менавіта так яны здолеюць паменшыць у краіне колькасць хворых на алкагалізм людзей. Між іншым сёння ў Беларусі толькі афіцыйна зарэгістравана 18 тысяч жанчын і каля 180 тысяч мужчын, хворых на алкагалізм.

Аднак гэта не адзіная цікавая прапанова чыноўнікаў ад медыцыны. У адпаведнасці з дзяржаўнай антыалкагольнай праграмай плануецца аднавіць лячэбна-працоўныя прафілакторыі, якія амаль усе былі зачынены ў 1991 годзе.

Праўда, дзве такія ўстановы дзейнічаюць зараз у Мазыры і Слоніме. Туды па рашэнні суда накіроўваюцца на прымусовае лячэнне ад алкагалізму толькі мужчыны. Жаночых ЛПП у нас няма. Па словах галоўнага нарколага Міністэрства аховы здароўя Уладзіміра Максімчука, «гэта вымушаная мера. Апошнія пяць гадоў сярэднестатыстычны прырост тых, хто п'е, сярод жанчын значна большы, чым сярод мужчын».

Акрамя таго, будуць адноўлены камісіі ў справе барацьбы з п'янствам. На тых прадпрыемствах, дзе працуе больш за 3 тысячы чалавек, плануецца стварыць наркалагічныя кабінеты.

Як бачыце, дзяржава таксама заклапочана ростам ужывання алкагольных напояў і алкагалізацыяй грамадства. На другой старонцы мы прыводзім дыяграму спажывання алкаголю ў Беларусі. Але гэта афіцыйныя дадзеныя. Калі прыбавіць сюды розныя самаробныя напоі, то, мяркуючы па ўсім, лічба будзе значна большай.

Адным словам, чыноўнікі нічога новага не прыдумалі. Калісьці мы гэта ўсё праходзілі: і ЛПП, і камісіі на прадпрыемствах. І якімі былі вынікі гэтай кампаніі, таксама памятаем. Мы ўпэўнены, што "рэвалюцыя" павінна адбыцца ў мазгу, грамадскі розум трэба павярнуць так, каб сорамна было наведваць віна-гарэлачныя аддзелы магазіноў, каб п'яны чалавек выклікаў агіду ў людзей, у грамадстве павінна быць выпрацавана нецярпімасць да п'яніц і ўсіх тых, хто парушае наша жыццё.

Леанід КУЗНЯЦОЎ

МЕДЛЕННОЕ САМОУБИЙСТВО

По данным Всемирной организации здравоохранения, поражение коронарных сосудов и сосудов головного мозга у людей, злоупотребляющих спиртными напитками, развивается в 4—5 раз чаще, чем у непьющих. Продолжительность жизни алкоголика на 15 лет меньше, чем у тех, кто совсем не пьет спиртных напитков.



- Откуда бутылки?
- Из дома, вестимо. Отец выпивает, а я отвожу.

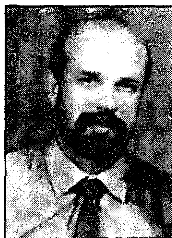
Рис. Владимира СОВЕТНОГО

Специалисты относят злоупотребление алкоголем к числу факторов риска развития злокачественных опухолей. Причем установлено, что канцерогенное действие алкоголя усиливается, если злоупотребление спиртными напитками сочетается с курением. А спиртные напитки, в свою очередь, усиливают вредное воздействие курения на организм.

Французские исследователи много лет наблюдали за 10 семьями алкоголиков. Оказалось, что из 57 родившихся в этих семьях детей 25 умерли в возрасте до года, 5 страдают эпилепсией, 5 — гидроцефалией, 12 — умственно отсталые и только 10 здоровы.

Татьяна СУДАРЕВА

Как вводили пьянство на Руси



В нашей газете развернулась целая дискуссия о том, как пить, сколько пить, пить ли вообще. Вот и сегодня мы предоставляем страницы нашей газеты директору Городокского центра МИРВЧ Н.В. Советной для ответа на статью А.Щупака (сам он подписывается Шчупак). То и дело в статьях, письмах проскальзывают мысли о том, что славяне особенные по отношению к выпивке. А так ли это?

Начало изготовления и потребления алкогольных напитков теряется во тьме веков. Пожалуй, даже неандертальцы на «сходке» своего племени «квасили» какую-нибудь бражку. Древние греки и римляне были очень даже непрочь выпить в кругу друзей амфору-другую вина (в пропорции три части воды и одна часть вина). Тот, кто пил чистое вино, считался пьяницей и подвергался изгнанию. А изгнание было событием чрезвычайным. В Древнем Риме вино не имели право пить мужчины моложе 30 лет. Слово «алкоголизм» ввел в обиход шведский врач Гусс в середине прошлого века. Но само пьянство существует не одно тысячелетие.

Изготовление спиртных напитков стало возможным после открытия процесса дистилляции. Открыт он был очень давно: еще в древнейшем манускрипте (почти тысяча лет до нашей эры) дана его общая схема, а в трудах Аристотеля есть указание, как испарять воду нагреванием и сгущать образовывающиеся пары охлаждением.

Открытие способа получения опьяняющей основы вина, которая оказалась прозрачной, летучей и не замерзающей даже при сильных морозах жидкостью, стало поистине эпохальным. Как-никак это же извлечение «духа вина» («спиритус вини»). Отсюда и «спирт» (C_2H_5OH).

Нельзя не отметить, что поначалу водку у нас употребляли не столько внутрь, сколько наружно и все больше как лекарство («в рану пущати»). Причем дозы, назначаемые тогдашними лекарями, никогда не превышали пол-ложки. Принимать внутрь алкоголь не разрешалось и даже больше — «зелье» было признано вредным (умные у нас были предки).

Наши предки начали производить водку самостоятельно в 15 веке. А первое свидетельство о борьбе с самопальной водкой относится к 1474 году, когда правитель Полоцка запретил привозить «корчму». Так тогда называли фальсифицированную водку.

В период 1448—1474 годов создается собственное винокурение, изобретается технология выгонки хлебного спирта из местного сырья. Действительно — на черта нам виноград? И пошло-поехало... С 1474 года производство алкогольных напитков стало исключительно государственной монополией.

К экспорту водки приступили в 1506 году. В тот год шведы к себе увезли от нас «горящее вино». Вообще, за последние полтыщи лет оно часто меняло свое название. Была водка и «вοткой» и «хлебным вином», и «столовым»... Да и сами можете вспомнить, как ее ни называли. То «беленькой», то «коленчатым валом»... все зависело от ее качества, товарного вида и даже места происхождения. К примеру, «дятловчанка».

Вероятно, многие знают о неоднократных попытках российских властей ввести «сухой закон» или некое подобие его. Это пытался сделать Николай II в германскую войну, а затем большевики — в гражданскую. Но все усилия изгнать водку из нашего бытия кончались ничем или просто печально.

Однако совсем не известен эпизод российской истории, когда правительство с помощью указов стало насильственно заталкивать в кабаки простой народ. А дело обстояло так. В середине 19 века торговля водкой в России переживала упадок из-за ее фальсификации. Началось это с появления некой мутноватой жижи. За цвет и вызывающий желудочные судороги запах ее прозвали «сивухой». Цена ее, вначале низкая, быстро выросла из-за повышенного спроса. Так что винные откупщики утверждали, что скоро она пойдет по цене шампанского.

И дошло до того, что русские люди начали бросать... пить!!! Зарок отказаться от винопития давали целыми губерниями. Откупщики думали, что это ненадолго. Ан нет! Цену опустили в шесть раз. Но и тогда народ не пошел в кабаки. В Воронеже даже стали предлагать дармовую водку, что само по себе нонсенс. Но и на нее никто не клюнул.

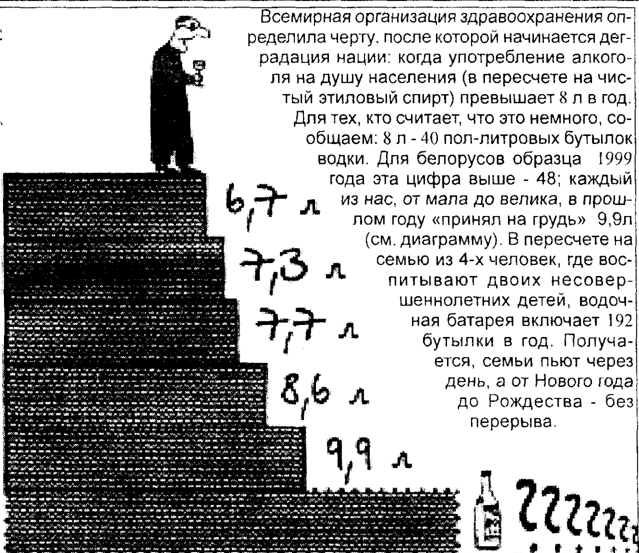
Случилось это в царствование Александра II. Казна была опустошена недавно проигранной Крымской войной, впереди были освобождения крестьянства и знаменитые реформы. Все это требовало огромных затрат. А тут пропадали немалые «пьяные деньги». И вот в марте 1859 года вышло правительственное распоряжение о недопущении трезвости!

Людей погнали в питейные заведения, а цену на водку, естественно, сразу подняли.

Начались народные волнения. Кабаки громили по всем центральным губерниям. Но ничего, кроме них, не трогали.

Правительство «питейные бунты» подавило. Крестьян пороли по деревням. Зачинщиков заковывали в железо. В итоге водку стали продавать по цене втрое меньшей, чем до начала всего этого, как бы сказал сатирик М. Е. Салтыков-Щедрин, «глуповского бунта». И пить русский человек вновь начал.

Л.Кузнецов



Всемирная организация здравоохранения определила черту, после которой начинается деградация нации: когда употребление алкоголя на душу населения (в пересчете на чистый этиловый спирт) превышает 8 л в год. Для тех, кто считает, что это немного, сообщаем: 8 л - 40 пол-литровых бутылок водки. Для белорусов образца 1999 года эта цифра выше - 48; каждый из нас, от мала до велика, в прошлом году «принял на грудь» 9,9л (см. диаграмму). В пересчете на семью из 4-х человек, где воспитывают двоих несовершеннолетних детей, водочная батарея включает 192 бутылки в год. Получается, семьи пьют через день, а от Нового года до Рождества - без перерыва.

Трезвость - норма жизни

ТАК ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?

(ответ А.Щупаку)

Директор МИРВЧ Советная Н.В.

Для начала скажу, что меня радует уже то обстоятельство, что уважаемый А.Щупак не отвергает в принципе отрезвления нашего народа. Однако он, как и мы все, воспитан в среде всеобщего пьянства и алкогольной лжи, а потому, хоть и видит свет, и стремится к нему, и уверен, что его путь выбран правильно, вряд ли доберется до конечной цели. На его дороге слишком много ловушек и капканов, обойти которые можно, только хорошо зная, где и как они расставлены.



Вот и первая ловушка на его пути: ложь о сухом законе вообще и в нашей стране в частности. Размеры газетной статьи ограничивают возможность подробно проинформировать читателя по этому и другим вопросам и все же…

В 1914г. в нашей стране был объявлен «сухой» закон. Его противники пугали алкогольными бунтами и погромами винных магазинов. На самом деле 84% населения при опросе высказались за то, что закон надо оставить не только на время войны, а на вечные времена. Депутаты Госдумы писали царю: «Сказка о трезвости – этом преддверии земного рая стала на Руси правдой. Понизилась преступность, затихло хулиганство, сократилось нищенство, опустели тюрьмы, освободились больницы, настал мир в семьях, повысилась производительность труда, явился достаток. Несмотря на пережитые потрясения (мобилизация и война), деревня сохранила и хозяйственную устойчивость, и бодрое настроение. Да будет стыдно всем тем, которые говорили, что трезвость в народе немыслима, что она не достигается запретом. Не полумеры нужны для этого, а одна решительная бесповоротная мера. Изъять алкоголь из свободного обращения в человеческом обществе на вечные времена (выделено мною, *Н.С.*)».

По поводу указа Правительства 1985г. о борьбе с пьянством и алкоголизмом народу тоже предоставлялись лживые сведения, раздавались обвинения в том, что люди стали больше употреблять самогон и суррогаты, возникли перебои с сахаром, очереди за водкой и т.д.

На самом деле душевое потребление алкоголя по регионам снизилось от 2 до 5 раз. Впервые за многие годы руководители вздохнули с облегчением: не надо поить проверяющих, прогулы снизились на 30-40%, повысилась производительность труда. Впервые за десятилетия на работе перестали пить, в семьях воцарился покой. По статистическим (!) данным стали меньше гнать самогон, снизилось количество отравлений суррогатами. За 2 года действия Указа резко увеличилась рождаемость: на 500 тысяч в год больше, чем за предыдущие 20-30 лет. Снизилась смертность (на 200-300 тыс. человек меньше). Увеличилась продолжительность жизни мужчин на 2,6 года. В сберкассы денег поступило на 46 миллиардов больше, чем обычно.

Что же касается очередей, то их создавала торговая мафия специально: сократив продажу водки на 20-30%, количество магазинов, торгующих ею, сократили в 10 раз – вот вам и очереди.

По телевидению показывали вырубки старых лоз винограда, но при этом молчали о посадках молодняка сладких сортов для употребления в свежем виде. Это был очередной трюк алкогольной мафии.

Сейчас в Беларуси каждый третий житель является хроническим алкоголиком.

Средняя продолжительность жизни пьющих людей в Витебской области – 49 лет. За 6 месяцев только в Городокском районе родилось 160 детишек, а умерло 380 человек. Мы вымираем, генетически вырождаемся!

Наше общество, наша страна – это хронический алкоголик, нуждающийся в срочном лечении. Но оно лишь тогда даст результат, когда больной осознает свою болезнь (а для этого надо знать ПРАВДУ об алкоголе!) и захочет изменить свою жизнь, стать трезвым. Тогда и «сухой» закон и антиалкогольные указы будут восприниматься народом как большой национальный праздник.

Уважаемый А. Щупак предлагает свои пути решения проблемы. Один из них – лечение, в т.ч. принудительное. Вот здесь можно поспорить: вылечить насильно от хронического алкоголизма невозможно. Про человека, не желающего изменить свою жизнь, всегда говорили: «Горбатого – могила исправит». ЛТП – это, по сути, тюрьмы, которые никого не исправили (эффективность лечения 2-5%).

Второй, предлагаемый оппонентом путь – «пропаганда культуры употребления спиртных напитков в соответствии с европейскими стандартами». Вот и еще один страшный капкан на пути к здоровью и трезвости. Известный ученый, академик, хирург, трезвенник и активный борец за трезвость Ф.Г. Углов пишет:

«Каждому образованному человеку ясно, что бороться с алкоголизмом, не борясь с потреблением алкоголя, - бессмысленная вещь. Учитывая, что алкоголь – наркотик и протоплазматический яд, потребление его (в любых дозах! – Н.С.) неизбежно приведет к алкоголизму. Вести борьбу с пьянством, не запрещая потребление алкоголя, равносильно бороться с убийством во время войны. Говорить, что мы не против, мы за вино, но мы против пьянства и алкоголизма – это такое же ханжество, как если бы политики говорили, что мы не против войны, мы против убийства на войне. Между тем, совершенно ясно, что... если имеет место потребление спиртных напитков, то будут пьяницы и алкоголики. Не понимать этого могут только те, кто совершенно отравил свой мозг алкоголем, или же те, кто удовлетворен теперешним положением дел, кто хотел бы стабилизации достигнутого уровня потребления».

По поводу умеренных доз хотелось бы упомянуть о двух случаях заболевания хроническим алкоголизмом от малых доз из моей психотерапевтической практики. В первом речь пойдет о молодой девушке 24 лет: после смерти ее отца родственники длительное время поддерживали девочку большими дозами валерьяновых капель – на лечении от алкоголизма она уже во второй раз.

В другом случае за помощью обратилась женщина 62 лет. До пенсии – уважаемый и достойный человек. Заболела, и сердобольные люди посоветовали принимать лекарство – травы, настоянные на спирту. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день длительное время. Когда курс лечения закончился, она захотела выпить. В 62 года ей поставлен диагноз: хронический алкоголизм 2-ой степени.

И еще пару слов о ссылках на «европейские (читай – американские) стандарты»

Найдите номер «Народной газеты» от 13 февраля 1999г., статья «Гуд бай, Америка!» Л. Гришутиной. Автор, инженер-теплофизик, длительное время жила в различных американских семьях и была поражена отношением хозяев к алкоголю: его не употребляли! В ответ на удивленные вопросы пожимали плечами и спрашивали: «А зачем он нужен? Да, лет 30 назад пьянство было нормой. Сейчас много людей старшего поколения – бывших алкоголиков. Но в настоящее время в Америке пить, курить, принимать наркотики просто непопулярно!..»

Мне хотелось бы пояснить: преодолена психическая зависимость от алкоголя. Не последнюю роль в этом сыграла государственная политика: трезвенников, не курящих, не принимающих наркотики поощряли – премиями, отпусками, продвижением по службе и т.д. Здоровым быть – стало выгодно!

Вот такой пример взять с Запада и нам не помешало бы. А сейчас предлагаю делать то, что дает незамедлительные результаты: устанавливать сухой закон в своей собственной семье. Говорить правду об алкоголе своим собственным детям и спасать от вымирания свой собственный род. Помочь другим можно тоже только правдой и, если требуется, добровольным лечением.

Спасибо газете «За здоровый образ жизни» и ее редактору Кузнецову Л.П., который взялся за трудное, нужное, важное и смелое дело – агитировать за трезвость.

Дай, Бог, здоровья Вам всем!

Н.В. Советная

Экология жилища

Рубрику ведет Татьяна Сударева

Человек проводит дома большую часть жизни, и чтобы жизнь была долгой и счастливой, необходмо соблюдать ряд правил, позволяющих избежать воздействия вредных факторов окружающей среды. К неблагоприятным факторам относятся такие, которые способствуют возникновению ряда специфических заболеваний или создают условия для их развития.

В 80% случаев источником загрязнений воздушной среды квартир являются строительные и отделочные материалы. В воздухе жилых помещений иногда присутствуют одновременно более 100 примесей, таких как эфиры, спирты и другие органические соединения, а также аэрозоли, содержащие свинец, ртуть, кадмий, цинк, никель, хром и др. Можно выделить 4 группы загрязнителей:

1) Вещества, поступающие извне с загрязненным атмосферным воздухом;

2) Продукты деструкции строительных и отделочных материалов;

3) Антропотоксины;

4) Продукты сгорания бытового газа и продукты жизнедеятельности человека.

Для внутренней отделки помещений часто используют древесно-стружечные плиты (ДСП) и линолеум, которые далеко не во всех случаях безопасны для здоровья человека. Сейчас технология производства линолеума улучшена, однако мастики все еще остаются источником загрязнений. Еще один фактор при использовании линолеума-статическое электричество. Для борьбы с ним используются специальные антистатики.

ДСП производят из древесных опилок и стружек (осины, ольхи и пр.) со связующими синтетическими смолами. Фенол и формальдегид выделяются в воздух жилищ, а без них невозможно производить ДСП. Предельно допустимые концентрвции формальдегида в воздухе - 0,012%.

Небезразлично и то, какие материалы использованы для строительства. Дома повышенной этажности вызывают особую тревогу своим воздействием на организм человека. Такие дома, как правило, построены из экологически наиболее опасных стройматериалов-бетона, блочных конструкций. Для этих построек характерны нестабильный воздухообмен, недостаточная вентиляция, неравномерность нагрева на верхних и нижних этажах, высокая концентрация загрязнений, поступающих из внешней среды. Загрязненность воздушной среды в таких зданиях в 2...4 раза выше, чем загрязненность атмосферного воздуха.

При толщине стен кирпичного здания 10 см концентрация озона внутри него уменьшается в 60...95 раз, а в здании из железобетона такой же толщины - в 250 раз.

На человека вредно действуют различные физические факторы: вибрация, звуки, солнечное излучение, электромагнитные поля, радиационный фон. Интенсивность их воздействий зависит и от того, какие материалы используются для отделки помещений. Повышенный уровень электромагнитного излучения приводит к снижению иммунитета, увеличению заболеваний органов дыхания, ко-жи, деградации сетчатки глаза. Статистические электрические поля могут вызвать функциональные изменения нервной системы, сердечно-сосудистой, эндокринной системы, а также нарушение некоторых обменных процессов.

Человек постоянно испытывает воздействие вибрации и шума, от которых горожанам некуда деваться. Даже небольшое шумовое раздражение вызывает нарушение сна. При длительном воздействии вибрации возникают изменения сосудов конечностей, нервно-мышечного и костносуставного аппарата.



В поисках жертвы

Заснавальнік і рэдактар: **Леанід Кузняцоў**
Адрас: **211540, г. Гарадок, вул. Баграмяна, 22-55**
Тэлефон: **(239) 2-17-04,** ***E-mail:*** **shcmidt@mail.ru**

Выдадзена пры падтрымцы Віцебскага аддзялення ГА «Фонд імя Льва Сапегі»
Распаўсюджваецца бясплатна
Наклад 290 асобнікаў